

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
Неделя первая						
1 день - понедельник						
Завтрак						
45	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,41	20,7	171,01
37	Суп с вермишелью	200	7,75	13,93	27,27	265,11
1	Кофейный напиток	200	1,5	1,7	13,0	72,5
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			15,63	24,6	75,41	584,54
Обед						
11	Суп крестьянский с крупой	200	10,0	10,9	28,3	251,0
17	Запеканка картофельная с яйцом	200	6,95	15,62	39,77	326,11
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	22,47	90,90
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	21,66	113,88
Итого обед:			22,27	27,36	112,2	781,89
Полдник						
5	Чай с молоком	200	5,6	6,4	19,3	157,5
	Печенье	40	2,8	3,6	29,2	160,4
Итого полдник:			8,4	10,0	48,5	317,9
Итого за день:			46,3	61,96	236,11	1684,33
2 день - вторник						
Завтрак						
47	Бутерброд с сыром	40/10	5,68	3,88	20,6	140,1
32	Каша геркулесовая молочная	200/10	7,35	13,93	29,47	272,41
4	Какао	200	3,0	3,4	14,85	102,1
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			19,31	21,77	79,36	590,44
Обед						
8	Щи с мясом и сметаной	200/10	10,14	12,7	20,16	235,0
29, 24	Ёжики «Волшебные» в подливке	80	8,38	12,9	9,28	186,8
18	Рис отварной	200	4,6	5,27	33,72	199,76
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	21,66	113,88
Итого обед:			28,04	31,71	94,72	775,34
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
40	Булочка сахарная с маслом	80/10	3,6	17,85	27,34	283,71
Итого полдник:			3,6	17,85	37,24	323,61
Итого за день:			50,95	71,33	211,32	1689,39
3 день - среда						
Завтрак						
46	Бутерброд с повидлом	40/10	3,0	1,2	22,98	129,3
33	Каша манная молочная	200/10	6,71	12,83	22,82	233,11
1	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,3	15,35	101,80
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			15,89	17,89	75,59	540,13
Обед						
12	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,84	6,52	38,4	259,44
19	Жаркое по-домашнему из гречи	200	22,44	20,64	25,8	375,5

6	Кисель из концентрата	200	-	-	5,7	22,7
	Хлеб пшеничный	40	4,92	0,84	21,66	113,88
Итого обед:			39,2	28,0	91,56	771,52
Полдник						
7	Чай с молоком	200	1,4	1,6	12,2	69,2
	Вафли	40	1,28	1,12	32,04	143,36
Итого полдник:			2,68	2,72	44,25	212,56
Итого за день:			37,86	29,6	162,58	1524,21
4 день - четверг						
Завтрак						
45	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,41	20,7	171,01
39	Омлет	180	8,5	9,4	5,0	137,2
7	Чай с молоком	200	1,4	1,6	12,2	69,2
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			16,28	19,97	52,34	453,33
Обед						
48	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	1,0	1,4	16,0
9	Борщ	200/10	11,03	13,55	26,26	182,99
27	Голубцы в подливке	100	5,4	12,0	12,4	176,3
20	Картофельное пюре	150	4,1	3,9	35,6	194,1
3	Компот и смеси сухофруктов	200	0,4	-	19,5	79,2
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	21,66	113,88
Итого обед:			26,25	31,29	116,82	762,47
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,4	37,9
41	Пирог с картофелем	100	4,4	9,2	31,0	224,0
Итого полдник:			4,4	9,2	40,4	261,9
Итого за день:			46,93	60,46	209,56	1477,7
5 день - пятница						
Завтрак						
47	Бутерброд с сыром	40/10	5,68	3,88	20,6	140,1
35	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,5	26,7	205,7
4	Какао	200	1,6	1,8	12,5	72,7
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			16,16	14,74	74,24	494,42
Обед						
15	Суп пюре из картофеля с гречками	200/30	6,5	6,4	26,2	168,7
28	Котлета «Каргапольская»	100	11,0	11,0	9,8	180,0
21	Капуста тушеная	150	2,5	4,0	8,4	79,4
6	Кисель из концентрата	200	-	-	5,7	22,7
	Хлеб пшеничный	600	4,92	0,84	21,66	113,88
Итого обед:			24,92	22,24	71,76	564,68
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
42	Ватрушка с творогом	90	6,8	9,5	39,1	269,5
Итого полдник:			6,8	9,5	49,0	309,4
Итого за день:			84,2	46,48	195,0	1368,5
Неделя вторая 1 день - понедельник						
Завтрак						

46	Бутерброд с повидлом	40/10	3,0	1,2	25,4	153,8
33	Каша манная молочная	200	7,37	10,14	25,42	222,22
1	Кофейный напиток	200	2,9	3,3	15,35	101,9
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			16,55	15,2	80,61	553,84
Обед						
13	Суп гороховый с курицей	200	10,14	9,52	22,7	216,34
22	Плов с курицей	200	14,26	13,75	19,62	259,83
2	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,9	39,8
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого обед:			27,78	23,83	66,66	591,89
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
43	Манник	90	6,2	12,7	40,2	299,7
Итого полдник:			6,2	12,7	50,1	339,6
Итого за день:			50,53	51,73	197,37	1485,33
2 день - вторник						
Завтрак						
45	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,8	10,4	118,6
36	Суп молочный с крупой (греча)	200	7,0	9,1	25,8	212,5
7	Чай с молоком	200	1,4	1,6	12,2	69,2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	16,0
Итого завтрак:			11,64	18,78	55,62	416,3
Обед						
16	Свекольник со сметаной	200/5	8,2	9,2	25,4	217,0
31	Сосиски молочные	100	12,0	18,0	-	210,0
24,25	Рожки с подливкой	150	9,6	1,1	65,5	310,4
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	19,5	79,2
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого обед:			33,48	28,86	124,84	892,52
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
	Пряники	70	3,36	1,96	54,39	248,64
Итого полдник:			3,36	1,96	64,29	288,54
Итого за день:			48,48	49,6	244,75	1597,36
3 день - среда						
Завтрак						
47	Бутерброд с сыром	20/10	4,2	3,3	10,3	87,7
32	Каша геркулесовая	200	7,3	10,3	29,4	239,3
4	Какао	200	1,6	1,8	12,5	72,7
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	37,96
Итого завтрак:			14,74	15,68	59,42	437,66
Обед						
14	Суп рыбный с крупой	200	19,7	7,5	23,2	239,4
28	Котлета «Каргапольская»	100	11,0	11,0	9,8	180,0
20	Пюре гороховое	150	11,2	2,7	26,1	173,6
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого обед:			45,18	21,76	83,44	708,82
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9

	Сдоба	70	5,32	3,15	42,0	217,63
Итого полдник:			5,32	3,15	51,9	257,53
Итого за день:			65,24	40,59	194,76	1404,01
4 день - четверг						
Завтрак						
46	Бутерброд с повидлом	40/10	3,0	1,2	22,98	129,3
38	Запеканка из творога	80	7,8	6,8	29,3	209,1
1	Кофейный напиток	200	1,5	1,7	13,0	72,5
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			15,58	10,26	79,72	486,82
Обед						
9	Борщ с курицей и сметаной	200/ 10	11,09	13,55	26,66	182,99
30	Рыба жареная	100	16,25	14,5	3,75	209,0
20,24	Пюре картофельное с подливкой	150	3,0	5,4	24,9	159,9
6	Кисель	200	-	-	5,7	22,7
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	21,66	113,88
Итого обед:			35,2	34,85	82,67	688,47
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
34	Каша пшенная на молоке	200	7,0	9,2	24,5	208,5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	7,22	37,96
Итого полдник:			8,64	9,48	41,62	286,36
Итого за день:			59,42	54,59	204,01	1461,65
5 день - пятница						
Завтрак						
45	Бутерброд с маслом	40/10	3,1	8,41	20,7	171,01
35	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,5	26,7	205,7
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,56	14,44	75,92
Итого завтрак:			12,08	17,47	71,74	492,53
Обед						
10	Рассольник с курицей и сметаной	200/ 10	11,03	13,55	26,26	182,99
26	Гуляш с подливкой	80	16,6	11,0	2,1	174,3
25	Макаронные изделия	150	4,4	4,3	30,6	178,4
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	19,5	79,2
	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	21,66	113,88
Итого обед:			37,35	29,69	100,12	728,77
Полдник						
5	Чай	200	-	-	9,9	39,9
44	Пирог с повидлом	90	5,0	5,7	34,0	228,2
Итого полдник:			5,0	5,7	43,9	268,1
Итого за день:			54,43	52,86	215,76	1489,4

